

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa sekolah menengah pertama (SMP) adalah masa dimana siswa mulai memijak masa awal remaja. Masa yang mengandung beraneka ragam memori. Khususnya siswa smp yang sedang menginjak Kelas VIII Dan IX sangat mengahrapkan untuk bisa melanjutkan kelas pendidikan selanjutnya, dan salah satu syarat untuk melanjutkannya tersebut yaitu dengan mengikuti ujian akhir (Erhansyah, 2018 hal. 67).

Ujian Akhir merupakan salah satu kala penting dalam perjalanan pendidikan siswa, termasuk siswa SMP Kelas VIII Dan IX. Pada tahap ini, siswa tidak hanya dihadapkan pada penilaian akademis, tetapi juga pada tekanan emosional dan psikologis yang dapat memengaruhi kinerja mereka. Kecemasan Pra ujian adalah hal yang umum terjadi, terutama di kalangan siswa yang masih dalam tahap perkembangan remaja.

Siswa SMP Kelas VIII Dan IX berada dalam masa perpindahan atau transisi dari anak-anak menuju remaja, di mana mereka mulai mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada usia ini, mereka sering kali merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Kecemasan yang muncul Pra UAS dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian tentang materi yang akan diujikan, kekhawatiran tentang hasil yang akan diperoleh, dan rasa takut akan penilaian dari orang lain. Menurut jurnal peduli masyarakat yang berjudul *Hubungan kecemasan akademik dengan prestasi belajar siswa kelas viii*, sebanyak 36,7-71,6% remaja mengalami kecemasan akademik terutama saat akan menghadapi ujian yang diawasi guru dengan ketat semakin membuat cemas ketika mengerjakan soal. Pada umumnya mereka cemas atau takut lupa rumus-rumus yang digunakan pada soal tersebut serta cemas dikarenakan mereka tidak bisa bertanya kepada siswa yang lebih pintar. Selain itu, keterbatasan kemampuan guru dalam menjelaskan materi yang sedang dipelajari turut memperburuk situasi ini (Amalina Firda Tondani, 2024, hal. 55).

Kecemasan, dalam konteks psikologis, sering kali diartikan sebagai perasaan gelisah atau takut yang berlebihan terhadap situasi atau peristiwa yang akan datang. Dalam Islam, konsep ini dapat dipahami melalui istilah "*khauf*," yang berarti takut atau cemas. Khauf bukan hanya sekadar perasaan negatif, tetapi juga dapat menjadi bagian dari pengalaman spiritual yang mendalam (Muzakkir, 2012, hal. 28).

Islam mengajarkan bahwa dalam menghadapi kecemasan, seorang Muslim seharusnya mengandalkan doa, tawakkul (berserah diri kepada Allah), dan usaha yang maksimal. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Dan janganlah kamu merasa lemah dan janganlah kamu bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya, jika kamu orang-orang yang beriman" (QS. Ali Imran: 139). Ayat ini mengingatkan kita bahwa keimanan dapat mengatasi rasa cemas dan takut, serta memberikan ketenangan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam pandangan Imam Al-Ghazali yang membahas kaidah dan prinsip dalam menyucikan jiwa serta pentingnya shalat dalam kehidupan spiritual. Teutama shalat, dimana hati sangat di perlukan hadir ketika shalat, karena obat hati yaitu shalat itu sendiri (Maryam, 2018, hal. 156).

Dengan memahami antara kecemasan dan manfaat dari shalat, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara kecemasan dan shalat, seperti yang ada di lingkungan Smp Plus Bandung Timur. Sekolah yang berlokasi di daerah Bandung timur tepatnya di Cileunyi ini memiliki program harian yaitu shalat dhuha di awal sebelum melaksanakan kegiatan belajar. Pada observasi awal penulis mendapatkan informasi diantaranya, jadwal kegiatan, latar belakang program shalat dhuha, dan data siswa yang akan di teliti. Untuk perizinan kegiatan, pihak sekolah sangat mendukung sekali untuk melakukan penelitian ini.

Menurut jurnal Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual yang berjudul Dhuha Prayer as A Solution in Implementing Morals at MTs Lailatul Qadar Sukoharjo. Dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa sholat Dhuha merupakan solusi untuk menanamkan akhlak yang baik, disiplin dan semangat siswa (Thoriqul, 2024 hal. 68).

Melihat banyaknya manfaat yang dirasakan ketika mendirikan shalat dhuha termasuk dapat mengatasi masalah kecemasan yang berhubungan dengan menghadapi ujian akhir dapat membuat individu tenang dan bersemangat untuk berusaha menghadapi masalah. Kelas VIII Dan IX yang mendirikan shalat dhuha maka akan semakin mengingat Allah, dan siapapun yang mengingat Tuhannya maka hati akan merasa tenang dan tentram. Masalah cemas dan kekhawatiran akan tekanan dirujuk dengan melaksanakan Shalat Dhuha yang dengan begitu dapat membuat Kelas VIII dan IX merasakan ketentraman, tenang, dan kebahagiaan sehingga kecemasan Kelas VIII Dan IX terhadap tekanan dapat diturunkan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik membahas lebih dalam mengenai masalah ini dalam sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Terhadap Kecemasan Siswa Kelas VIII Dan IX Pra ujian akhir Di Smp Plus Bandung Timur”, Dengan harapan agar dapat meningkatkan kesadaran orang tua, guru, dan teman sebaya tentang pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi kecemasan siswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan mendorong siswa untuk rutin melaksanakan shalat Dhuha sebagai cara untuk meraih ketenangan dan fokus dalam belajar.

Penulis berharap bahwa hasil penelitian ini juga menjadi dasar bagi pengembangan program kesehatan mental di sekolah, meningkatkan kinerja akademis siswa, serta memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Terakhir, diharapkan bahwa penelitian ini akan berfungsi sebagai landasan bagi penelitian selanjutnya yang berupaya menemukan dan meneliti variabel-variabel terkait dengan kecemasan pelajar.

B. Rumusan Masalah

Setelah menelaah permasalahan yang telah dibahas pada bagian latar belakang, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat intensitas shalat Dhuha dan tingkat kecemasan siswa kelas VIII dan IX pra ujian akhir di SMP Plus Bandung Timur?
2. Bagaimana kecenderungan pengaruh intensitas shalat Dhuha terhadap tingkat kecemasan siswa kelas VIII dan IX pra ujian akhir di SMP Plus Bandung Timur?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat intensitas shalat Dhuha dan tingkat kecemasan siswa kelas VIII dan IX pra ujian akhir di SMP Plus Bandung Timur.
2. Untuk menganalisis kecenderungan pengaruh intensitas shalat Dhuha terhadap tingkat kecemasan siswa pra ujian akhir, berdasarkan hasil analisis deskriptif data penelitian dan didukung oleh hasil wawancara.

D. Manfaat Penelitian

Dengan spesifikasi berikut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi substansial terhadap pengembangan teori maupun aplikasi di kehidupan nyata:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian pendidikan Islam dan psikologi pendidikan, khususnya terkait pemahaman tentang peran kegiatan religius, seperti shalat Dhuha, dalam membantu siswa mengelola kecemasan menjelang ujian. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara aktivitas keagamaan dan kondisi psikologis siswa dengan pendekatan kualitatif.

2. Secara Praktis

a) Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi sekolah dalam mengembangkan program pembiasaan religius, khususnya shalat Dhuha, sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif secara psikologis bagi siswa.

b) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memahami bahwa pelaksanaan shalat Dhuha tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga dapat

dimaknai sebagai sarana menenangkan diri dan mengelola kecemasan menjelang ujian akhir.

E. Kerangka Pemikiran

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang sering dialami oleh individu ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menekan, seperti ujian akademik. (Permana dkk, 2016, hal. 51). kecemasan ujian adalah bentuk kecemasan situasional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan takut akan kegagalan. Siswa kelas VIII dan IX di jenjang SMP berada dalam masa transisi perkembangan remaja awal yang sangat rentan mengalami tekanan emosional, terutama saat menghadapi ujian akhir. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat menurunkan fokus belajar, melemahkan performa akademik, dan mengganggu kesejahteraan mental siswa (Nevid & McClelland, 2013. hal. 19).

Pelaksanaan ujian akhir sering menimbulkan kecemasan pada siswa tingkat SMP karena adanya tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan, dan kekhawatiran mengenai hasil belajar. Kecemasan merupakan respon emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan ketidakpastian. Menurut teori psikologi, kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor internal, faktor lingkungan, dan kondisi spiritual seseorang. Salah satu cara yang dipercaya dapat membantu mengurangi kecemasan adalah praktik ibadah yang bersifat menenangkan, seperti shalat Dhuha (Ellison dkk. 2014. hal 208).

Shalat Dhuha merupakan ibadah sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi dan memiliki nilai spiritual bagi diri seseorang. Dalam perspektif psikologi agama, kegiatan ibadah yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan ketenangan batin, meningkatkan kontrol diri, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Intensitas shalat Dhuha, yang tercermin dari frekuensi pelaksanaannya, dapat menggambarkan sejauh mana siswa membiasakan diri melakukan kegiatan spiritual tersebut. Semakin rutin seseorang melakukan ibadah, semakin besar potensi munculnya perasaan tenang, fokus, dan stabil secara emosional (Tirmidzi, 1994 hal. 126).

Shalat Dhuha merupakan ibadah sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi dan memiliki nilai spiritual bagi diri seseorang. Dalam perspektif psikologi agama, kegiatan ibadah yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan ketenangan batin, meningkatkan kontrol diri, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Intensitas shalat Dhuha, yang tercermin dari frekuensi pelaksanaannya, dapat menggambarkan sejauh mana siswa membiasakan diri melakukan kegiatan spiritual tersebut. Semakin rutin seseorang melakukan ibadah, semakin besar potensi munculnya perasaan tenang, fokus, dan stabil secara emosional (Agustin, 2019 hal. 34).

Siswa yang melakukan shalat Dhuha secara rutin berpotensi memiliki kemampuan lebih baik dalam menenangkan diri, mengelola kekhawatiran, dan menurunkan gejala kecemasan, terlebih ketika menghadapi situasi menegangkan seperti ujian akhir. Sebaliknya, siswa yang jarang atau tidak melakukan shalat Dhuha mungkin memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena tidak mendapatkan efek positif dari aktivitas spiritual tersebut (Siti Nor Hayati, 2017).

dasarkan uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa intensitas shalat Dhuha memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian akhir. Semakin tinggi intensitas shalat Dhuha, maka diprediksi semakin rendah tingkat kecemasan siswa.

Gambar 2.1 Bagan kerangka pemikiran



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian, yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui pengumpulan dan analisis data. Hipotesis berfungsi sebagai panduan dalam proses pengumpulan data serta dalam menganalisis hubungan antar variabel penelitian.

Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah intensitas shalat dhuha (X) dan variabel terikat adalah tingkat kecemasan siswa (Y). Oleh karena itu, hipotesis disusun untuk menguji ada tidaknya pengaruh signifikan dari intensitas shalat dhuha terhadap kecemasan siswa kelas VIII dan IX di SMP Plus Bandung Timur Pra ujian akhir.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a):

Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas shalat dhuha terhadap kecemasan siswa kelas VIII dan IX Pra ujian akhir di SMP Plus Bandung Timur. Artinya, semakin sering siswa melaksanakan shalat dhuha secara rutin dan khusyuk, maka tingkat kecemasan yang mereka rasakan Pra ujian akhir akan semakin rendah.

2. Hipotesis Nol (H₀):

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan shalat dhuha terhadap penurunan kecemasan siswa kelas VIII dan IX Pra ujian akhir di SMP Plus Bandung Timur. Artinya, pelaksanaan shalat dhuha tidak memberikan perbedaan yang berarti terhadap tingkat kecemasan siswa, baik mereka yang rutin maupun tidak rutin melaksanakan shalat dhuha.

Pengujian hipotesis ini akan dilakukan dengan menggunakan uji statistik korelasi *Pearson Product Moment* dan uji signifikansi (uji t), dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil uji akan menunjukkan apakah hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik atau tidak.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Judul skripsi *Efektivitas Pelaksanaan Shalat Dhuha Dalam Peningkatan Disiplin Siswa di SMP Insan Kamil Legok Kabupaten Tangerang*, tahun 2021, penulis Ika, Siti Maspuroh dan Pajar Milawati. Siswa SMP Insan Kamil Legok Kabupaten Tangerang menjadikan shalat Dhuha sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Semua siswa wajib mengikuti

program ini yang bertujuan untuk menanamkan kebiasaan salat Dhuha. Maka hasil dari penelitian tersebut pelaksanaan shalat dhuha mampu meningkatkan kedisiplinan siswa.

2. Skripsi yang berjudul *Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi*. Yang ditulis oleh Rizki Khaira pada tahun 2022, menunjukkan bahwa melakukan shalat dhuha mahasiswa mendapatkan ketenangan jiwa sehingga kecemasan yang dialami mahasiswa pun mulai berkurang (Khaira, 2022).
3. Judul *Efektivitas terapi Shalat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Karir Peserta Didik Kelas XII di MAN 1 Kudus*. Pada fokus penelitian ini yaitu bagaimana efektivitas Terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir siswa dan hasil yang dapat disimpulkan bahwa terapi Shalat Dhuha efektif mengurangi kecemasan (Indriyanni, 2023).
4. Penelitian yang berjudul "Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII SMP IT Al-Kaffah Kota Binjai" mengkaji dampak shalat dhuha terhadap kecemasan siswa SMP. Hasil pembahasannya menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara shalat dhuha dan kecerdasan emosional siswa, dengan nilai koefisien (R Square) sebesar 0,752. Ini berarti bahwa pengaruh shalat dhuha terhadap kecerdasan emosional siswa adalah 75,2%, yang termasuk dalam rentang 0,60-0,799 dan berada pada kategori baik (Nst, Hemawati, & Hasibuan, 2024).
5. Penelitian ini berjudul "*Analisis Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Mts.*" yang bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA. Penelitian ini juga bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 siswa yang diteliti, 42 siswa mengalami kecemasan. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan siswa meliputi kesulitan dalam materi pelajaran, kurangnya rasa percaya diri, serta tuntutan dari orang tua (Milena dkk, 2022, hal. 134).